

あっぱれ

特集

『あいクリニック平尾』

『あい訪問看護ステーション平尾』が

リニューアル移転

わたしらしく生きる

—在宅医療の現場を訪ねて—

「今できることを楽しんで」

医師に聞きたいからだの症状

「胃の不調

〜ピロリ菌と胃がん〜」

今日からできる介護予防

「フレイル対策×

夏バテ・脱水予防レシピ」

あいセーフティネット ニュース



外来診療

	月	水・木
午前	認知症外来 一般内科	呼吸器内科 一般内科
担当医	天本	宮本



認知症外来担当医
天本 宏

訪問診療



ご自宅まで医師が定期的に伺います。
10人の訪問診療医が在籍しています

対象者

病院への通院が困難な方が対象です。心身の病気や障がい、外出が困難な方、寝たきりの方、認知症の方、がん末期の方、ご自宅での看取りをご希望の方など

訪問範囲

東京都稲城市全域、神奈川県川崎市麻生区全域、その他の周辺地域（応相談）

お問い合わせ **TEL:042-350-5062** (8:30~17:00 土・日・祝日除く)
〒206-0823 東京都稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F

対象者

病気や障がいを持ちご自宅で療養している方、寝たきりの方、認知症の方、がんなど末期の方、ご自宅での看取りをご希望の方、難病など医療処置が必要な方

訪問範囲

東京都稲城市全域、神奈川県川崎市麻生区全域、その他の周辺地域（応相談）



看護師・リハビリ専門職がご自宅へ伺います



お問い合わせ **TEL:042-350-8615** (8:30~17:00 土・日・祝日除く)
〒206-0823 東京都稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F

外来診療も新たにスタート
あいくリニック平尾
機能強化型在宅療養支援診療所

当院は、「ご自宅や施設などへの訪問診療と、外来診療を行う地域密着型クリニックです。訪問診療には特に力を入れており、24時間365日対応する「機能強化型在宅療養支援診療所」の要件を満たしており、がん末期の方やお看取りにも対応しています。退院後の療養生活に不安のある方、最期までご自宅で過ごしたい方など、ご相談ください。



あいくリニック平尾
院長 宮本 謙一

2000年 奈良県立医科大学 卒業
2006年 奈良県立医科大学大学院 卒業
専門：呼吸器内科
日本医師会 認定産業医
日本臨床栄養学会 認定臨床栄養医
身体障害者福祉法指定医(呼吸器機能障害)
難病指定医

訪問看護
訪問リハビリテーション
あいく訪問看護ステーション平尾

看護師をはじめ、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリ専門職が、皆さまのご自宅へ伺います。障がいや疾病をお持ちの方、ご自宅で不安を抱えながら生活している方を24時間365日支援いたします。生活環境の整備、筋力低下や機能障がいのリハビリ、認知症やがん末期の方へのケア、お看取りなど対応しています。



稲城市
平尾地区の新しい在宅ケアの拠点へ

『あいくリニック平尾』『あいく訪問看護ステーション平尾』がリニューアル移転



イベントができる貸しスペースもある
コミュニティホール



レストランではランチの他、カフェメニューも充実



完成したばかりの「コーシャハイム平尾」。(株)やさしい手の介護サービス事業所も併設しています



所在地

〒206-0823 東京都稲城市平尾 3-7-4
サービス付き高齢者向け住宅
「コーシャハイム平尾」1F

アクセス

小田急線「新百合ヶ丘」駅バス約5分、
「台原」バス停下車すぐ

「あいくリニック平尾」の稲城市平尾エリアにおける拠点として、2007年に開設された『あいくリニック平尾』をはじめとする事業所が今年の5月に移転しました。場所はサービス付き高齢者向け住宅「コーシャハイム平尾」の1階です。同施設は東京都住宅供給公社が所有し、株式会社やさしい手が運営を受託する医療・介護の複合施設です。バリアフリーの正面玄関を入るとすぐに『あいくリニック平尾』『あいく訪問看護ステーション平尾』があり、一般の方も自由に利用できるカフェレストランやコミュニティホールもあります。施設にお住まいの方はもちろん、平尾地域の皆さんにより充実した在宅ケアをお届けできるよう「あいくリニック平尾」のスタッフ一同、これからも取り組んでまいります。よろしくお願いたします。

サービス付き高齢者住宅内に移転





◀ヘリコバクター・ピロリ菌

今回のテーマ 「胃の不調」

ピロリ菌と胃がん

『あいクリニック』の外来で消化器科を担当していますが、胃の不調で受診される方はとても多くいらっしゃいます。胃の痛み、胃もたれ、げっぷ、胃重感。加齢とともに胃酸の分泌は減少し、胃の動きも低下するため、ご高齢の方は特に酒や食事の刺激物などの影響を受けやすくなります。一時的な症状の場合は、粘膜保護剤や消化管運動の機能改善薬などを処方し様子を見ますが、気をつけたいのは、薬を飲んでも症状が改善されず長引くとき。内視鏡検査（胃カメラ）で胃がんや、胃・十二指腸潰瘍などの可能性を探ります。胃の中にピロリ菌がすみ着いていると、胃炎になりやすかったり、潰瘍などが再発しやすいということが分かっています。ピロリ菌は強い酸性の胃の中にすみ着くことができ、幼児期に感染するとそのままずっと続く菌で、幼児期に感染すると必ず病気になるわけではありませんが、胃が弱ったときなどに萎縮性胃炎を起こしやすく、ガン発生のリスク要因となります。心配な方は簡単な検査で分かりますので、一度ご相談ください。

胃の検査いろいろ



エコー（超音波）

胃だけの検査には向いていませんが、胆のうや腎臓など他の臓器が原因のお腹の痛みを探ることができます。

CT

X線で臓器の輪切り画像を撮るため、詳細な情報が得られます。胃がだけでなく、肝臓や膵臓の病変もわかります。

尿素呼気試験

診断薬を飲んで息を吐くだけでピロリ菌の有無がわかります。菌は抗生物質の服薬で除菌できます。

内視鏡（胃カメラ）

咽喉・胃・十二指腸の状態が見られます。ガンの他に潰瘍やポリープ、逆流性食道炎の診断に有効です。

受けられる検査	エコー（超音波）	CT	尿素呼気試験	内視鏡（胃カメラ）
天本病院	○	○	○	○
あいクリニック	○	○	○	○
あいクリニック中沢	○	—	○	—

Interview



私も検査をしましたが、ピロリ菌はいませんでした

あいクリニック院長 濱谷 弘康（はまや・ひろやす） 専門：消化器科

獨協医科大学医学部卒

東京女子医科大学消化器病センター外科医局勤務を経て、2001年に天本病院に入職。2015年より現職。消化器科の外来診療をはじめ、訪問診療も担当。趣味は犬の散歩と料理。



左から菊池様、佐野様、ホーム長の末吉。商店街を散歩中の1シーン。

わたしらしく生きる

—在宅医療の現場を訪ねて—

佐野 文子（さの・ふみこ）様 81歳

菊池 佳津子（きくち・かつこ）様

2017年1月より『あいグループホームどんぐり』に入居。『あいクリニック』の訪問診療もご利用中。

「今できることを楽しんで」

結婚し多摩市に引っ越してちょうど60年。佐野様は今年の1月に多摩市聖ヶ丘にある『あいグループホームどんぐり』に入居されました。

菊池様 「6年程前に母と妹と3人で旅行した時のこと。母のものを忘れなどが進んでいることに気がついたんです。『天本病院』に検査に行ったらところ専門医の先生から色々なアドバイスを受け、『あいクリニック』のケアマネジャーさんを紹介されました。それまでこういったサービスのことなどを何も知らなかったで自分でも勉強をして、まずは近くのデイサービスを母に勧めました」

ひとり暮らしの佐野様は、その後4年程は楽しくデイサービスに通われていました。しかし症状は徐々に進み、デイサービスでは自宅での支援が受けられないため、泊まりや訪問介護も可能な小規模多機能型居宅介護の利用に移りました。

菊池様 「これから先のことも考えたとき、同居より施設の方が安心だなと思ひ多摩市

内で有料老人ホームなどを随分見て回ったんです。その中でグループホームの9人という小規模な点や『どんぐり』さんの環境が母に一番合っていると感じ、ケアマネジャーさんの勧めもあって早めに申し込んでおいたんです。当時は待機が10人以上いる状態でしたが、それから2年ほど経ち母の在宅生活が難しくなり始めた頃、タイミングよく入居できました。納得して選んでいたの、今は本当にほっとしています」

佐野様 「歳をとるとね、だんだん難しいことも増えてくるでしょ。今はみなさんこうしているのがね、一番嬉しいんです。これからやりたいこと？そうねえ・・・」

末吉 「入居の時、お出かけや掃除・洗濯、何でも全部やりたいって張り切ってませんでした？」

佐野様 「散歩は楽しいわね（笑）」

菊池様 「何でもやらせてください（笑）。家でひとりだと怪我が心配でしたが、ここだと安心なので」

「施設もいろいろ。その方に合った場所選びが大切です」

末吉 栄美 あいグループホームどんぐり ホーム長 介護福祉士・介護支援専門員



「少人数でアットホームな雰囲気の特徴のグループホームですが、中にはどうしても馴染めない方もいらっしゃいます。佐野様は明るくて色々な方に話しかけてくださったり入居半年とは思えない馴染みようです。保険会社で所長を務められた元祖キャリアウーマンなので、人の褒め方も上手。『あなたがやってくれるとはかどるわ』ってみんなを動かしちゃうんです（笑）。施設は必要になってから慌てて探すのではなく、早めに情報収集をしておくと思ひます」

50歳で青梅マラソンに初参加したことがあるほど、運動がお好きな佐野様。歩く姿は80代には見えません！



あいセーフティネット ニュース

やのぱり大切! 運動×食事 今回のテーマ 「フレイル対策」

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間のことを指します。最近つまづくことが増えた、なんだか外出するのが面倒くさい…、それはフレイルの兆候かもしれません。自分の状態に早く気がつき対応することで要介護に至ることを防ぐことができます。さあ、今日から健康寿命を延ばしましょう。

歩くための柔軟性を保つストレッチ

ふうーっと息を吐ききる

3セット

ココに効く!

心だんは伸ばしにくい股関節と太ももの裏側をほぐすことで、姿勢が整い腰痛予防にもなります。いつまでも外出できる体づくりを心がけ、好きなことを楽しんでくださいな

監修：金丸 翔平
理学療法士
あい介護老人保健施設
デイケア科主任

椅子に座ってもできます

椅子に浅く座り、息を吐きながらゆっくり前屈。手は持ち上げずに足の上ですべらせるのがポイント。

つま先は上げる

安定する歩幅でしゃがみ、息を深く吸い込む。

息を吐きながらゆっくり伸ばす。お腹と太ももをくっつけるようなイメージがポイント。

※転倒するおそれのある方は無理をしないでください。

夏バテ・脱水予防レシピ「簡単冷やし汁麺」

調理時間約15分
1人分
441kcal(うどん)
587kcal(そうめん)



食欲の落ちる暑い夏は、のど越しの良い麺が美味しいですね。塩分補給のできる冷やし汁に豚肉のたんぱく質をプラスして夏の栄養不足を防ぎましょう。

- 材料 (2人分)**
- うどん(茹)2玉(200g)またはそうめん(乾)4束(200g)
 - 味噌大さじ2
 - すりごま大さじ2
 - 砂糖小さじ1
 - しょうゆ小さじ2
 - おろし生姜お好みで
 - だし汁600ml
 - 豚ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用)40g
 - きゅうり2/3本
 - みょうが1本
 - オクラ2本
 - 大葉1枚
 - プチトマト2個
 - ナス小1本
 - 植物油小さじ2

- 作り方**
- ①たれの材料をよく混ぜ、だし汁で少しずつのばす。
 - ②きゅうり・みょうが・茹でたオクラを小口切りにする。
 - ③①の中に②を入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ④豚肉は茹でてから冷水で粗熱を取り、水気を切る。トマト・大葉を切る。
 - ⑤ナスは乱切りにして耐熱皿に入れ、植物油小さじ2を回しかけレンジで3分加熱する。
 - ⑥茹でた麺は冷水で粗熱をとり、④⑤をトッピングして完成!



監修：大澤 玲菜
管理栄養士
あい介護老人保健施設
栄養係 係長

暑い夏は飲み物だけでなく、食事でも塩分と水分をしっかり取りましょう。体内水の塩分濃度に合わせて考えたので、安心して汁まで飲み干せます。薄味に感じますが、唐辛子、わさび、ゆず胡椒などの香辛料を加えると、より美味しく召し上がれますよ

あいクリニック

新しい常勤医師よりご紹介!



奥村 光絵 (おくむら・みつえ)

2017年4月入職
担当：あいクリニック(外来診療)
あいクリニック中沢(訪問診療)
専門：内科
出身：東京都
趣味：美味しいフランスパン探し

「疾病予防と早期発見を行う予防医学に従事してきました。これからは病気を抱える患者さんとご家族に信頼していただき、病気があっても自宅です不安なく過ごしていただけるよう日々切磋琢磨してまいります」



古田 夏恵 (ふるた・なつえ)

2017年4月入職
担当：あいクリニック(外来診療・訪問診療)
専門：血液内科
出身：新潟県湯沢町
趣味：食べること・飲むこと

「生まれも育ちも新潟県ですが、夫の仕事の関係でこの度引っ越してきました。これまで血液内科医として主に血液悪性腫瘍の診療を行ってまいりました。プライベートでは1歳児の子育てに奮闘中です。よろしくお願いたします」

講座のご案内

河北医療財団多摩事業部では、年に7回程地域の皆さんの健康や介護に役立つ講座を開催しています。講師は、当財団の医師や看護師、リハビリ専門職、介護職の職員などが務め、現場での実践から生まれた情報などをお伝えしています。開催情報はホームページや院内掲示でお知らせいたしますのでぜひご参加ください。無料です。



多摩市家族介護者教室
「リハビリ職員が教える在宅介護のポイント」

多摩市から委託を受け天本病院にて開催。定員を上回る大勢の方からお申し込みをいただきました



「今日からできる!」
介護予防と認知症予防

2月にオープンしたデイサービス、あいフィットネスサロンさくらにて開催。講義と認知症予防体操コグニサイズを行い好評でした

唐木田駅前認知症カフェオープン

あい介護老人保健施設が社会福祉法人楽友会とともに、多摩市内で8ヶ所目となる認知症カフェをオープン。認知症の方はもちろん、子どもから大人まで多様な人々が集まれる地域の居場所を目指し、「からきだ匠カフェ」と命名。第1回は当財団の理事長相談役天本宏がお話しさせていただきました。



唐木田駅前、目玉焼きの看板が目印「キッチンティス」にて開催。
毎月第4水曜 15:00～17:00
予約不要。無料

あいクリニックデイケア「オーリーブ」

愛宕かえで館 連続健康講座

あいクリニックでは地域貢献の一環として、4年前より多摩市立愛宕コミュニティセンター(愛宕かえで館)にて健康講座を開催しています。



5月は理学療法士の鈴木勇気が講師。次回は7月と2018年2月に開催予定。無料

理学療法士が講師となり、身の健康を保つ秘訣などをお話しします。ぜひご参加ください。

『あいセーフティネット』とは

「ご高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせることを実現する」ための、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。



天本病院

多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

あい介護老人保健施設

多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

あいクリニック中沢

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

あい訪問看護ステーション中沢サテライト

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 A棟1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設ほたる

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

2017年5月に移転しました

あいクリニック平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

あいケアプランセンターいなぎ

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

あいクリニック

多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

多摩市中部地域包括支援センター

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

桜ヶ丘いきいき元気センター

多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい訪問看護ステーションせいせきサテライト

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-371-6888

多摩市聖ヶ丘エリア

あい小規模多機能施設かりん

多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

あっぱれ 2017年夏号

発行日：2017年7月14日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院5F

TEL 042-310-0323 FAX 042-310-0324

発行者：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

事業部長 明石 のぞみ

